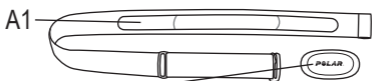
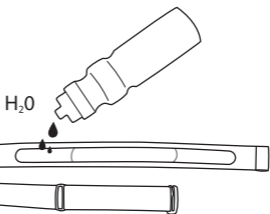
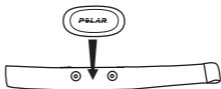
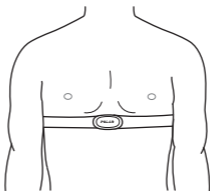
Polar Soft Strap
Polar H1 Heart Rate Sensor
Polar H2 Heart Rate Sensor

Manual do utilizador

A1
A2
POLAR
B1
H_2O
B2
POLAR
B3
B4
POLAR

PORTUGUÊS

Este manual do utilizador contém as instruções da tira elástica Polar Soft Strap e dos sensores de frequência cardíaca Polar H1 e H2. O modelo do seu sensor de frequência cardíaca está impresso no conector.

A versão mais recente deste manual do utilizador pode ser transferida a partir de www.polar.com/support. Para tutoriais em vídeo, visite www.polar.com/support/video_tutorials.

Siga as imagens da capa e contracapa.

Peças do sensor de frequência cardíaca

1. As **áreas com eléctrodos** de plástico existentes na parte posterior da tira elástica detectam a frequência cardíaca. Figura A1.
2. O **conector** envia o sinal da frequência cardíaca para o computador de treino. Figura A2.

Os sensores de frequência cardíaca Polar permitem treinar em grupo sem interferências de outros sensores de frequência cardíaca.

Sensores de frequência cardíaca com tecnologia de transmissão de dados magnéticos específica da Polar, por exemplo, Polar H1 e H2, podem ser utilizados com equipamento de ginásio compatível.

Colocar o sensor de frequência cardíaca

1. Humedeça as áreas da tira com eléctrodos. Figura B1.
2. Prenda o conector à tira elástica. Figura B2.
3. Coloque a tira à volta do peito, logo abaixo dos músculos peitorais, e prenda o gancho à outra extremidade da tira. Figura B3.
4. Regule o comprimento da tira de modo que esta fique justa à pele mas confortável.

5. Verifique se as zonas húmidas dos eléctrodos ficam bem chegadas à pele e se o logótipo Polar do conector fica centrado e direito. Figura B4.

Retire o conector da tira e lave-a em água corrente depois de cada utilização. A transpiração e humidade poderão manter os eléctrodos molhados e o sensor de frequência cardíaca activado. Se isso acontecer, reduz a duração da pilha.

Consulte as instruções detalhadas de lavagem na secção Cuidar do seu sensor de frequência cardíaca.

Utilizar um novo sensor de frequência cardíaca

Quando compra um novo sensor de frequência cardíaca Polar H2, necessita de o apresentar ao computador de treino para poder medir a frequência cardíaca. Para instruções sobre a utilização do sensor de frequência cardíaca, consulte o manual do utilizador do seu computador de treino Polar.

Utilizar o sensor de frequência cardíaca na água

Os sensores de frequência cardíaca Polar H1 e Polar H2 podem ser usados em actividades aquáticas com computadores de treino que usam transmissão de dados magnética. Tenha em conta que a água do mar e das piscinas é muito condutora e que os eléctrodos podem entrar em curto-circuito, impedindo que o sensor de frequência cardíaca detecte os sinais ECG.

Se usar um fato de banho, conseguirá os melhores resultados colocando o sensor de frequência cardíaca por baixo do fato.

Cuidados a ter com o sensor de frequência cardíaca

O sensor de frequência cardíaca é um instrumento de alta tecnologia, que deve ser manuseado com cuidado. Siga as instruções de manutenção para garantir medições fiáveis epara maximizar a vida do sensor de frequência cardíaca. As instruções que se seguem vão ajudá-lo a cumprir os requisitos da garantia.

Conector: Retire o conector da tira depois de cada utilização e seque-o com uma toalha macia. Limpe o conector com uma solução suave de água e sabão sempre que necessário. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo (como palha-de-aço ou químicos de limpeza).

Tira elástica: Enxagúe a tira em água corrente depois de cada utilização e pendure-a para secar. Sempre que necessário, limpe a tira cuidadosamente com uma solução suave de água e sabão. Não utilize sabões hidratantes, pois podem deixar resíduos na tira. Não deixe de molho, não engome, não limpe a seco nem lave a tira com lixívia. Não estique a tira nem dobre as áreas com eléctrodos de forma pronunciada.

Seque e guarde a tira elástica e o conector separadamente, para maximizar a vida útil da pilha do sensor de frequência cardíaca. Guarde o sensor de frequência cardíaca num local fresco e seco. Não guarde o sensor de frequência cardíaca húmido dentro de um material que impeça a respiração, por exemplo, dentro de um saco de desporto, para evitar a oxidação do fecho. Não exponha o sensor de frequência cardíaca à luz solar directa durante longos períodos.

Verifique a etiqueta da tira elástica para ver se a pode lavar à máquina. Nunca coloque a tira ou o conector numa máquina de secar!

Assistência

Durante o período de dois anos da garantia recomendamos que confie a assistência técnica apenas a um Centro de Assistência Polar autorizado, com excepção da substituição da pilha. A garantia não cobre danos ou danos consequentes provocados por manutenção não autorizada pela Polar Electro. Para obter os contactos e endereços de todos os Centros de Assistência Polar, visite www.polar.com/support e o Web site específico do país.

Substituição da pilha

Todos os conectores possuem pilhas que podem ser substituídas pelo utilizador. Para substituir a pilha, siga as instruções que se seguem e veja as marcas no conector e figuras da contracapa deste manual do utilizador.

1. Levante a tampa do compartimento da pilha utilizando o clipe existentes na tira elástica. Imagem C1.
2. Remova a pilha antiga da tampa do compartimento da pilha utilizando para isso um pequeno estilete rígido como um palito. É preferível uma ferramenta não metálica. Tenha cuidado para não danificar a tampa do compartimento da pilha. Figura C2.
3. Insira uma pilha nova (CR 2025) no respectivo compartimento, com o lado negativo (-) voltado para cima. Figura C3.
4. Alinhe a saliência da tampa do compartimento da pilha com a ranhura do conector e pressione a tampa para a encaixar em posição. Deverá ouvir um estalido. Figura C4.

Quando substituir a pilha certifique-se de que o anel vedante não está danificado, mas se for esse o caso substitua-o por um novo para garantir a resistência do conector à água.

Pode comprar conjuntos de anel vedante/pilha em retalhistas Polar bem equipados e em Centros de Assistência Polar autorizados. NosEUA e Canadá, os anéis vedantes adicionais

estão disponíveis em Centros de Assistência Polar autorizados. Nos EUA, os conjuntos de anel vedante/pilha também estão disponíveis em www.shoppolar.com.

Mantenha as pilhas fora do alcance de crianças. Em caso de ingestão contacte imediatamente um médico. As pilhas devem ser eliminadas de acordo com as leis locais.

Precauções

Para informações sobre alergias, consulte a lista dos materiais utilizados em Especificações Técnicas. Evite reacções cutâneas usando o sensor de frequência cardíaca por cima de uma camisa, molhada por baixo dos eléctrodos.

O impacto conjunto da humidade e do desgaste intenso pode libertar uma coloração negra da superfície do sensor de frequência cardíaca e manchar roupas de cores claras. Se usar perfume ou repelente de insectos, não deixe que estes entrem em contacto com o sensor de frequência cardíaca.

Especificações Técnicas

Tipo de pilha	CR 2025
Anel vedante da pilha	Anel vedante 20,0 x 0.90; Material: Silicone
Vida útil da pilha Polar H1	1500 h
Vida útil da pilha Polar H2	800 h
Temperatura de funcionamento	14 °F a 122 °F/ -10 °C a +50 °C
Material do conector	ABS
Material da tira elástica	38% Poliamida, 29% Poliuretano, 20% Elastano, 13% Poliéster

Os sensores de frequência cardíaca Polar aplicam, entre outras, as seguintes tecnologias patenteadas:

- Transmissão codificada OwnCode®

Garantia Limitada Internacional Polar

- Esta garantia não afecta os direitos estatutários do consumidor, ao abrigo das leis nacionais ou estaduais aplicáveis em vigor, nem os direitos do consumidor em relação ao vendedor, resultantes do contrato de venda/aquisição.
- Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. para os consumidores que adquiriram este produto nos EUA ou Canadá. Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Oy para os clientes que adquiriram este produto noutros países.
- A Polar Electro Oy/ Polar Electro Inc. garante ao consumidor/comprador original deste dispositivo que o produto se encontra livre de defeitos de material e de mão-de-obra, por um período de dois (2) anos a contar da data de aquisição.
- **O recibo da compra original é a sua prova de compra!**
- A garantia não cobre a pilha, o desgaste normal, danos causados por uso inadequado ou abusivo, acidentes ou incumprimento das precauções; manutenção inadequada, uso comercial, caixas/visores rachados, partidos ou riscados, a tira elástica e o vestuário Polar.
- A garantia não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto.
- Os artigos adquiridos em segunda mão não estão cobertos pela garantia de dois (2) anos, excepto se as leis locais estabelecerem o contrário.
- Durante o período da garantia, o produto será reparado ou substituído num dos Centros de Assistência Polar autorizados, independentemente do país onde foi adquirido.

A garantia respeitante ao produto limita-se aos países em que o produto foi inicialmente comercializado.

CE 0537

Este produto está conforme às Directivas 93/42/EEC, 1999/5/EC e 2011/65/EU. A respectiva Declaração de Conformidade está disponível em www.polar.com/support/.

As informações referentes a regulamentação estão disponíveis em www.polar.com/support.

O símbolo do caixote do lixo com rodas com uma cruz sobreposta indica que os produtos Polar são dispositivos electrónicos abrangidos pela Directiva 2002/96/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (REEE) e as pilhas e os acumuladores usados nos produtos estão abrangidos pela Directiva 2006/66/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, de 6 de Setembro de 2006, sobre pilhas e acumuladores e resíduos de pilhas e acumuladores. Por isso, nos países da UE, estes produtos e as pilhas/acumuladores dos produtos Polar devem ser eliminados selectivamente.

Este símbolo indica que o produto está protegido contra choques eléctricos.

Polar Electro Oy é uma empresa com certificação ISO 9001:2008.

Isenção de responsabilidade

O conteúdo deste manual destina-se apenas para fins informativos. Devido ao programa de desenvolvimento permanente do fabricante, os produtos aqui descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.

A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não faz quaisquer representações nem fornece garantias em relação a este manual, ou em relação aos produtos aqui descritos.

A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não se responsabiliza por quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, decorrentes de, ou referentes ao uso deste material ou dos produtos aqui descritos.

Os sensores de frequência cardíaca Polar H1 e H2 estão cobertos pelos seguintes documentos de patentes: FI23471, US D492999SS, EU0046107-002, EU0046107-003. Polar H1 e H2 também estão cobertos pelos seguintes documentos de patentes: FI96380, EP0665947, US5611346, JP3568954, FI115084, EP1543769, US7418237. Outras patentes pendentes.

www.polar.com

C1
POLAR
C2
C3
C4
POLAR